

# エムフェイス 11月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付			2日(日)	3日(月祝)	9日	16日	23日	24日(月祝)	30日
A スタジオ				11:30 ボディメイクヨガ 神谷IR	10:45 エアリアルヨガ 池上IR		10:30~ 特別レッスン (有料)		
	12:00	週替わり レッスン	12:00 未定	12:30 バレトン 山崎IR	12:00 ヨーガ 池上IR	12:00 エンジョイエアロ 吉島IR	12:00 ヨーガ 神谷IR	12:00 ZUMBA 西田IR	12:00 ラデンエアロ 竹内IR
	13:30	週替わり レッスン	13:30 エンジョイエアロ 吉島IR	13:45 ベーシック ステップ 山崎IR	13:30 ベーシック ステップ 木下IR	13:30 太極拳 高坂IR	13:30 ピラティス ベーシック 細川IR	13:30 ストレッチフロー 北市IR	13:30 ピラティス ベーシック 長谷川IR
	15:00	週替わり レッスン	15:00 ピラティス ベーシック 細川IR	15:00 ボディパンプ 宮川IR	15:00 エンジョイエアロ 木下IR	15:00 ボディバランス 宮川IR	15:00 ボディコンバット 白松IR	15:00 ベーシックエアロ 北市IR	14:30 ボディバランス 長谷川IR
									15:45 ボディコンバット 藤田IR
B スタジオ	13:15	週替わり レッスン	13:15 ホットYOGA 45ek 細川IR	13:00 ホットYOGA 45do 神谷IR	13:15 ホットYOGA 45ek 池上IR	13:15 ホットYOGA 45do 細川IR	13:15 ホットYOGA 45ek 神谷IR	13:15 ホットYOGA 45do 未定	13:15 ホットYOGA 45ek 細川IR
プ ール	フリータイム	プール レッスン				10:45 アクア45 新出IR		10:45 アクア45 杉浦IR	